**Приложение 2.**

**Практическое задание. «Формула темперамента»**

Учащимся предлагается определить тип своего темперамента по формуле А. Белова. Им необходимо отметить знаком «+» те характе­ристики темперамента, которые для них обычны, повседневны.

Первый тип темперамента. Вы:

1. Неусидчивы, суетливы.
2. Невыдержанны, вспыльчивы.
3. Нетерпеливы.
4. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.
5. Решительны и инициативны.
6. Упрямы.
7. Находчивы в споре.
8. Работаете рывками.
9. Склонны к риску.
10. Незлопамятны.
11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешанны и склонны к горячности.
13. Агрессивный забияка.
14. Нетерпимы к недостаткам.
15. Обладаете выразительной мимикой.
16. Способны быстро действовать и решать.
17. Неустанно стремитесь к новому.
18. Обладаете резкими порывистыми движениями.
19. Настойчивы в достижении поставленной цели.
20. Склонны к резким сменам настроения.

Второй тип темперамента. Вы:

* 1. Веселы и жизнерадостны.
  2. Энергичны и деловиты.
  3. Часто не доводите начатое дело до конца.
  4. Склонны переоценивать себя.
  5. Способны быстро схватывать новое.
  6. Неустойчивы в интересах и склонностях.
  7. Легко переживаете неудачи и неприятности.
  8. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.
  9. С увлечением беретесь за любое новое дело.
  10. Быстро остываете, если дело перестает вас интересовать.
  11. Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую.
  12. Тяготитесь однообразием будничной кропотливой работы.
  13. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми.
  14. Выносливы и работоспособны.
  15. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождаю­щейся жестами, выразительной мимикой.
  16. Сохраняете самообладание в неожиданной сложной обстановке.
  17. Обладаете всегда бодрым настроением.
  18. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
  19. Часто не собраны, проявляете поспешность в решениях.
  20. Склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

Третий тип темперамента. Вы:

1. Спокойны и хладнокровны.
2. Последовательны и обстоятельны в делах.
3. Осторожны и рассудительны.
4. Умеете ждать.
5. Молчаливы и не любите попусту болтать.
6. Обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики.
7. Сдержаны и терпеливы.
8. Доводите начатое дело до конца.
9. Не растрачиваете попусту сил.
10. Придерживаетесь выработанного распорядка дня, жизни, систе­мы в работе.
11. Легко сдерживаете порывы.
12. Маловосприимчивы к одобрению и порицанию.
13. Незлобливы, проявляете снисходительное отношение к колко­стям в свой адрес.
14. Постоянны в своих отношениях и интересах.
15. Медленно включаетесь в работу и медленно переключаетесь с одного дела на другое.
16. Ровны в отношениях со всеми.
17. Любите аккуратность и порядок во всем.
18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке.
19. Обладаете выдержкой.
20. Несколько медлительны.

Четвертый тип темперамента. Вы:

1. Стеснительны и застенчивы.
2. Теряетесь в новой обстановке.
3. Затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми.
4. Не верите в свои силы.
5. Легко переносите одиночество.
6. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.
7. Склонны уходить в себя.
8. Быстро утомляетесь.
9. Обладаете тихой речью.
10. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника.
11. Впечатлительны до слезливости.
12. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.
13. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим.
14. Склонны к подозрительности, мнительности.
15. Болезненно чувствительны и легко ранимы.
16. Чрезмерно обидчивы.
17. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыс­лями.
18. Малоактивны и робки.
19. Уступчивы, покорны.
20. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь у окружающих.

**Обработка результатов**

В характеристиках темперамента первый тип - это холерик, второй - сангвиник, третий - флегматик, четвертый - меланхолик.

Если количество характеристик темперамента того или иного типа составляет 16-20, то это значит, что качества данного темперамента присущи в значительной степени. Если положительных ответов 6-10, то качества данного типа присущи совсем в небольшой степени.

А теперь следует определить формулу темперамента:

Фт = Ах/ А\* 100%+Ас/А\* 100%+Аф/А\* 100%+Ам/А\* 100%,

где Фт - формула темперамента; X - холерический темперамент; С - сангвинический темперамент; Ф - флегматический темпера­мент; М - меланхолический темперамент; А - общее число плюсов по всем типам; Ах - число характеристик холерика, Аф - число характе­ристик флегматика, Ас - число характеристик сангвиника, Ам - число характеристик меланхолика.

В конечном итоге формула темперамента приобретает такой, на­пример, вид:

Фт = 35%Х + 30%С + 14%Ф + 21%М.

Это значит, что данный темперамент на 35% - холерический, на 30% - сангвинический, на 14% - флегматический и на 21% - меланхо­лический. Если относительный результат числа положительных отве­тов по какому-либо типу составляет 40% и выше, то это значит, что данный тип темперамента является доминирующим, если 30-39% - то качества данного типа выражены средне, если 10-19%, то качества данного темперамента выражены в малой степени.

Исследование по «Формуле темперамента» А. Белова можно проводить среди детей 14-17 лет и взрослых, для детей 11-13 лет лучше использовать, с согласия родителей, подростковый опросник Г. Айзенка.